

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ ДО "Мгинская школа-интернат
для детей с нарушениями зрения"

В.А. Климакин



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 14 дней на 2022-2023 учебный год
на осенне-зимний период
1-я НЕДЕЛЯ
6-ти разовое питание для обучающихся 7-11 лет

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-й завтрак	ОБЕД	Полдник	УЖИН	2-й ужин
ПОНЕДЕЛЬНИК	Каша "Дружба" 200 Какао с молоком 200 Батон нарезной 40 Масло сливочное 10 Яйцо варёное 1 шт.	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Борщ с картофелем и квашеной капустой со сметаной 200 Зразы рыбные рубленые 90 Рагу овощное 180 Огурец солёный (либо свежий) 60 Хлеб (ржано-пшеничный) 40 Компот из ягод быстрозамороженных (вишня) 200	Молоко 180 Печенье 25	Жаркое по-домашнему 200 Салат витаминный 80 Батон нарезной 40 Хлеб (ржано-пшеничный) 40 Масло сливочное 10 Чай с лимоном 200	Йогурт 170 Батон нарезной 20
ВТОРНИК	Каша пшеничная молочная 200 Чай с молоком 200 Батон нарезной 40 Масло сливочное 10 Сыр (порциями) 22	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Суп картофельный с фасолью 200 Плов 200 Салат из свежих помидоров с перцем 80 Хлеб (ржано-пшеничный) 40 Компот из яблок с лимоном 200	Чай с лимоном 200 Ватрушка с творогом 80	Кнели рыбные припущенные 90 Картофель запеченный по-деревенски 180 Салат из свеклы с чесноком 80 Батон нарезной 40 Хлеб (ржано-пшеничный) 40 Масло сливочное 10 Напиток из плодов шиповника 200	Кефир 170 Батон нарезной 20
СРЕДА	Омлет с зелёным горошком 200 Кофейный напиток с молоком 200 Батон нарезной 40 Масло сливочное 10 Колбаса варёная 40	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Рассольник рыбный со сметаной 200 Гуляш 90 Макаронные изделия отварные 150 Салат из моркови и яблок (либо свежие помидоры) 80 (60) Хлеб (ржано-пшеничный) 40 Компот из чернослива и изюма 200	Молоко 180 Вафли 20	Запеканка картофельная с мясом 200 Салат из капусты б/к 80 Батон нарезной 40 Хлеб (ржано-пшеничный) 40 Масло сливочное 10 Напиток клюквенный 200	Ряженка 170 Батон нарезной 20

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-й завтрак	ОБЕД	Полдник	УЖИН	2-й ужин
ЧЕТВЕРГ	Молочная вермишель 200	Сок плодово-ягодный 200	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200	Молоко 180	Биточки рубленые из птицы паровые 80	Йогурт 170
	Какао с молоком 200	Батон нарезной 40	Суфле рыбное 90	Зразы творожные с изюмом 100	Капуста тушеная 180	Батон нарезной 20
	Батон нарезной 40	Фрукты свежие 140	Рис отварной 180		Батон нарезной 40	
	Масло сливочное 10		Салат из свеклы с зеленым горошком 80		Хлеб (ржано-пшеничный) 40	
	Яйцо варёное 1 шт.		Компот из ягод (клубника) 200		Масло сливочное 10	
ПЯТНИЦА					Чай с лимоном 200	
	Пудинг из творога с рисом со ступённым молоком 150/15	Сок плодово-ягодный 200	Щи из свежей капусты со сметаной 200	Чай с лимоном 200	Рыба, припущенная в молоке 90	Кефир 170
	Чай с молоком 200	Батон нарезной 40	Печень говяжья по-строгановски 100	Груша, фаршированная изюмом 100	Запеканка овощная 180	Батон нарезной 20
	Батон нарезной 40	Фрукты свежие 140	Картофельное пюре 180		Салат из свеклы с сыром и чесноком 80	
	Масло сливочное 10		Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами 80		Батон нарезной 40	
СУББОТА	Сыр (порциями) 22		Хлеб (ржано-пшеничный) 40		Хлеб (ржано-пшеничный) 40	
			Компот из вишен и яблок 200		Масло сливочное 10	
					Напиток из плодов шиповника 200	
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 200	Сок плодово-ягодный 200	Уха со сметаной 200	Молоко 180	Бефстроганов 90	Ряженка 170
	Кофейный напиток с молоком 200	Батон нарезной 40	Биточки рубленые из птицы паровые 90	Сырники из творога запеченные со	Рагу овощное 180	Батон нарезной 20
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Батон нарезной 40	Фрукты свежие 140	Макаронные изделия отварные 150	стуженным молоком 100/15	Хлеб (ржано-пшеничный) 40	
	Масло сливочное 10		Салат из капусты белокочанной и свеклы 80		Масло сливочное 10	
	Колбаса варёная 40		Хлеб (ржано-пшеничный) 40		Напиток клюквенный 200	
			Компот из смеси сухофруктов 200			
	Лапшевник творожный запеченный с джемом 150/15	Сок плодово-ягодный 200	Суп картофельный с клёцками 200	Молоко 180	Рыба (филе) отварная 90	Йогурт 170
	Какао с молоком 200	Батон нарезной 40	Гуляш 90	Печенье 20	Винегрет овощной 180	Батон нарезной 20
	Батон нарезной 40	Фрукты свежие 140	Овощи в молочном соусе 180		Батон нарезной 40	
	Масло сливочное 10		Салат из моркови и яблок (либо свежие помидоры) 80 (60)		Хлеб (ржано-пшеничный) 40	
	Сыр (порциями) 22		Хлеб (ржано-пшеничный) 40		Масло сливочное 10	
			Компот из свежих плодов (груша) 200		Чай с лимоном 200	